МАОУ "Лицей № 5"

Дзюдо

Работу выполнил: ученик 2 «Г» класса Галан Кирилл

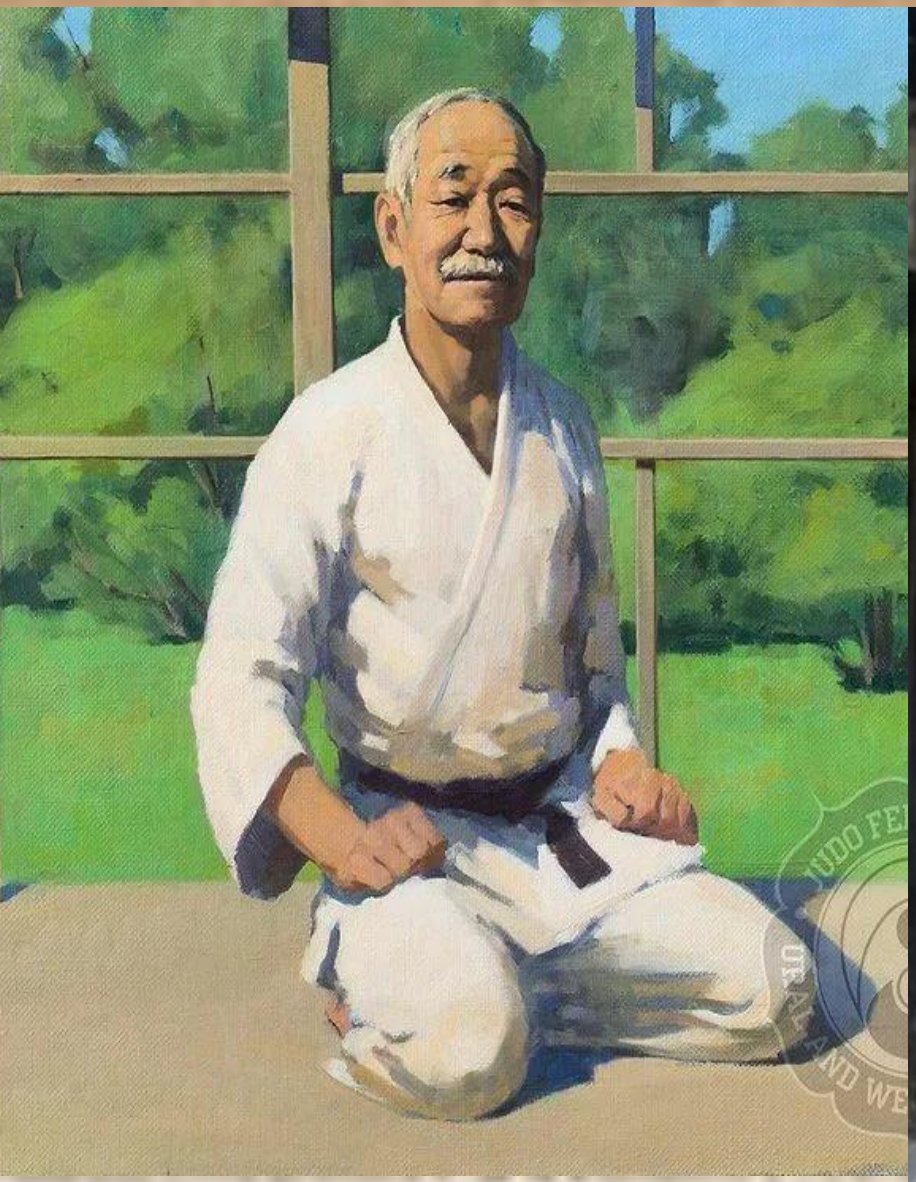
Цель моего исследования проинформировать больше людей о таком виде спорта как Дзюдо, привлечь внимание моих друзей, одноклассников, знакомых ребят к необходимости регулярного посещения различных секций, которые полезны для здоровья, физического и умственного развития, а также приносит удовольствие и позволяет выпустить лишнюю энергию.

Задачи исследования:

- Изучить познавательную литературу, материал в Интернете о происхождении Дзюдо и его развитии;
- Изучить полезность занятий дзюдо для физического развития;
- Отобрать фотографии и материал по теме;
- Сделать выводы о пользе регулярных занятий спортом (в частности, таким видом спорта, как Дзюдо

Бросок

Удержание



Основатель дзюдо Дзигоро Кано (1860-1938)

Занятия по дзюдо в стойке

Занятия по дзюдо в партере

Татами

Кимоно-дзюдоги

Белый (6-й кю)	
Жёлтый (5-й кю)	
Оранжевый (4-й кю)	
Зелёный (3-й кю)	
Синий (2-й кю)	
Коричневый (1-й кю)	
Чёрный (1-й..5-й даны)	
Красно-белый (6-й...8-й даны)	
Красный (9-й...10-й даны)	

Ранг поясов в дзюдо

Детская юношеская спортивная школа г. Камышлов

Мои тренеры Никулин И.В. и Боходиев М.К.

Спасибо за внимание!